

国・東京都の相談窓口

そんなあなたへ。

なんとなく生きる
ことがつらい...

東京都若者総合相談センター～若ナビα～



人間関係や漠然とした悩み、孤独や不安などに関する相談ができます。

☎ 03-3267-0808

🌐 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp>

① 【電話相談】

(月～土) 午前11時～午後11時(年末年始を除く)

※受付は午後10時30分まで

【メール相談・LINE相談】

詳しくはホームページをご確認ください。

東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～

こころの不調や自殺のサインに気づいたときの相談窓口です。



☎ 0570-087-478

① 正午～翌朝5時30分

【LINE相談】相談ほっとLINE@東京

① 午後3時～午後11時

※受付は午後10時30分まで

就職活動をサポート
してほしい

そんなあなたへ。

東京わかもの ハローワーク



仕事に関する相談・紹介、求人情報の提供、就活セミナーの開催など正社員での就職を目指す若者(34歳以下の方)のサポートを行っています。

☎ 03-3409-0328

① (月～金) 午前10時～午後6時

ネットやスマホの
なやみを相談したい

そんなあなたへ。

こたエール

～東京子どもネット・ケータイヘルプデスク～



ネットいじめや架空請求など、インターネットやスマホのトラブルに関する相談ができます。

☎ 0120-178-302

🌐 <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp>

① 【電話】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

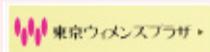
【LINE】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

【MAIL】24時間いつでも受付

DV やデートDV などに
ついて相談したい

そんなあなたへ。

東京ウィメンズプラザ



パートナーからの暴力や、夫婦や親子の問題、生き方や職場の人間関係などの相談ができます。

☎ 03-5467-2455 (一般相談)

☎ 03-5467-1721 (DV専用相談)

① (毎日) 午前9時～午後9時 ※年末年始を除く

【開館・利用時間】

(月～土) 午前9時～午後9時、(日・休日) 午前9時～午後5時

【休館日】

毎月第3水曜日、7月第3日曜日、年末年始(12月29日～1月3日まで)

男性のための悩み相談

☎ 03-3400-5313 ※祝日・年末年始を除く

【電話相談】(月・水・木) 午後5時～午後8時、(土) 午後2時～午後5時